Total Body con Sara

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

Lingua d'offerta

Inizio
18.06.2024

Termine
12.09.2024

Numero giornate corso
12

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates posturale con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
08.04.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
Zanettini Gisella

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
03.05.2024

Termine
31.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta

Inizio
09.01.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
18:00

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
08.04.2024

Termine
05.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Docenti
Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conduzono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
04.06.2024

Numero giornate corso
9

dalle
09:00

alle
10:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età

Docenti
Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Mix tonic con Jasmine

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Migliora e tonifica gambe, addominali e glutei. Vince la cellulite e aumenta la resistenza aerobica.

Lingua d'offerta

Inizio
18.04.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
10

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti

Docenti
Prandini Jasmine

Costo del corso

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Hatha Yoga con Claudia

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Lo yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e la respirazione. Insegna ad ascoltare il proprio corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.

Lingua d'offerta

Inizio
24.04.2024

Termine
29.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:30

alle
19:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti, Giovani

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
Claudia Maggiotto

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Lingua d'offerta

Inizio
18.10.2023

Termine
30.06.2024

Numero giornate corso
48

dalle
11:00

alle
12:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti

Docenti
Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica posturale Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.

Lingua d'offerta

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
16

dalle
10:00

alle
11:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età

Docenti
Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica mantenimento

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

La ginnastica di mantenimento ha come base esercizi di tonificazione di tutti i principali gruppi muscolari. Le lezioni prevedono l'alternanza di diversi ausili. Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'auento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
15

dalle
16:30

alle
17:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ginnastica dolce con Tiziana

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

Lingua d'offerta

Inizio
23.01.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
12

dalle
10:00

alle
11:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti

Docenti
Polla Tiziana

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Ginnastica dolce

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

La ginnastica dolce, un modo semplice e rilassante per contrastare il processo di invecchiamento, per diminuire il rischio di infortuni e per migliorare l'efficienza del sistema cardio respiratorio.

Lingua d'offerta

Inizio
11.04.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
14

dalle
09:30

alle
10:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Terza età, Adulti

Docenti
Ilaria Marino

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Funtional Training con Sara

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Lezione a ritmo di musica a basso e medio impatto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi che permette di ottenere una tonificazione generale di gambe, addome, glutei e braccia, migliorando anche la circolazione e la postura.

Lingua d'offerta

Inizio
11.01.2024

Termine
30.05.2024

Numero giornate corso
15

dalle
18:30

alle
19:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Corsi & Percorsi Zeit für Weiterbildung

Docenti
Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email